

CORONAVIRUS



covid-19

7 PRÁCTICAS PARA FORTALECERNOS EMOCIONALMENTE FREnte AL COVID- 19



1. ENTENDER

El **COVID-19** no es una enfermedad exclusiva para quien la pueda padecer, estamos en riesgo de contraerla, por esto te recomendamos tomar y apropiarte de las medidas y precauciones establecidas por el gobierno y entes de salud nacional.

2. COMO NOS AFECTA

Es normal que sientas miedo, preocupación y tristeza, debido a que estamos enfrentando algo nuevo que puede afectar nuestra salud física y mental, lo importante y te invitamos a hacerlo, es utilizar esas emociones en acciones proactivas, ejercicios, mantener tus hábitos de higiene, alimentación y sueño, actividades diarias, cumple las actividades no solo por ti sino también por los tuyos.



3. CONTROLA TUS PENSAMIENTOS

Es común tener pensamientos pesimistas, desánimo y desilusión, pero es importante identificar si los estás experimentando, de ser así debes pensar siempre que solo tú puedes controlar lo que piensas y lo que haces. Así tu tomas el control sobre ti y no tus pensamientos.



4. REGULA TUS EMOCIONES

No te avergüences de sentir temor o ansiedad por el futuro, es normal experimentar sentimientos de miedo y tristeza al enfrentarse a situaciones estresantes especialmente cuando comprometen nuestra salud.

5. COMUNICACIÓN Y APOYO

Recurrir a la ayuda y consejo de amigos y familiares tiene un poder sanador invaluable, pedir ayuda de manera asertiva y amorosa, sin exigencias, nos permitirá fortalecer los lazos sociales y afectivos que pueden verse afectados por el distanciamiento.



6. RESILIENCIA

Debemos recordar la energía y experiencias previas que nos ayudaron a superar momentos de crisis en nuestra vida, todos esos escenarios difíciles que hemos vivido nos dieron la fuerza para entender la situación y poder superarla. Recuerda qué te ayudó en el pasado para sobresalir y evalúa como lo aplicarías nuevamente.



7. BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE



- ❖ No alteres tu rutina de sueño, mantén un mismo horario de irte a la cama y despertarte.
- ❖ Toma una ducha en las horas de la mañana.
- ❖ No pases todo el día en cama.
- ❖ Planea con anterioridad las actividades para realizar en tu dia (trabajo, estudia, labores domesticas y pasa tiempos).

- ❖ Realiza actividad física mínimo 20 minutos al iniciar o finalizar el día, usa las APP, los LIVE, plataformas de vídeo para tus rutinas.
- ❖ Evita la sobre exposición a redes noticiosas y sociales cuyo tema sea solo COVID-19, establece un solo horario a medio dia o en la tarde.



- ❖ Comparte e integrate con tu familia.
- ❖ Para el buen uso del tiempo libre, puedes realizar actividades como leer, cursos virtuales, juegos de mesa, ejercicio y tocar algún instrumento.
- ❖ Trata de mantener contacto con tus amigos, conocidos y/o familiares.

“TÚ ERES TAN IMPORTANTE PARA TU SALUD COMO ELLA LO ES PARA TI, CUÍDALA”